

行動変容を促す効果的な生活習慣病予防の指導に関する研究

はやし ふみ
林 芙美 (女子栄養大学栄養学部 食生態学研究室)

【はじめに】

内臓脂肪肥満に着目した特定健診・特定保健指導制度が平成20年度に導入され、平成25年度より第二期を迎えている。特定保健指導実施者では、未実施者に比べて、検査値の改善等がみられ、医療費適正化においても一定の効果が報告されている。しかし、健診未受診や保健指導の中断など、特定健診・特定保健指導の実施率向上に向けて取り組むべき課題は多い。

特定保健指導においては、対象者自身が自らの健康状態に対して関心を持ち、行動変容に向けて自己決定できるような支援が求められている。しかし、保健指導者の経験年数や専門性は様々であり、また対象者は必ずしも行動変容の準備性が高い者ばかりではない。そのため、支援者が行うべき保健指導の一連の流れについて、内臓脂肪肥満に影響する要因を踏まえ、行動科学の視点から構造化されたツールの開発が求められ、その開発及び導入可能性の検証に取り組んできた。

【効果的な減量を促すポイント】

平成21～23年度厚労科研事業「生活習慣病対策における行動変容を効果的に促す食生活支援の手法に関する研究」（主任研究者 武見ゆかり）の分担研究として、減量の成功事例および非成功事例への個別インタビューを実施し、関連要因を質的に検討した。その結果、標準的な質問票で把握される行動変容ステージではなく、初回面接直後の気持ち、受け止め方（危機感を感じたか、義務感か、など）の把握が重要であることが示された¹⁾。その後実施した量的検討²⁾からも、初回面接直後の取り組みに対する意欲や価値付けが減量と関連することが確認された。また、取り組みにおいては、

支援者と共に設定した行動目標以外の、自分なりの工夫や認知的対処ができることも重要であることが示唆された³⁾。一方、非成功事例への検討からは、動機付けや目標設定の在り方が課題として挙げられた⁴⁾。したがって、支援者は、対象者の障害や誘惑場面での対処方法も含め、減量効果が期待できる行動目標を対象者と共に設定することが必要であると分かった。

【脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイドについて】

研究班では、上記の質的・量的検討に加え、既存データを用いて、身体指標（主に肥満）の改善に関連する要因の検討（量的検討）を行った。これらの検討から得られた知見と、行動科学の理論を踏まえ、対象者主体の行動変容を促すための支援者用ツールである「脱メタボリックシンドローム用 食・生活支援ガイド（以下、「食・生活支援ガイド」とする）」を開発した。このガイドは、初回面接、継続支援、最終評価時の3場面において、効果的に支援を進めるための流れ図と、支援者が自らの指導を振り返るためのチェックシートから構成されている。また、関連教材として、食生活Q&A、禁煙指導、ストレスマネジメントなどが用意された。なお、開発にあたっては、既存のプログラムと併用可能であることを重視した。

【食・生活支援ガイドの導入可能性】

開発された「食・生活支援ガイド」について、特定保健指導において導入可能であるか、検討を行った⁵⁾。方法は、ヒストリカルコントロールを用いた非ランダム化比較試験である。平成23年9月～25年3月までに「食・生活支援ガイド」をもとに初回面接を受け、翌年健診まで

終了した者を介入群とした。また、同一機関において平成23年8月までに6か月後評価を終了した者から、性、年齢、初回面接時BMI、喫煙でマッチングした者を対照群とした。分析対象者は各群35名であった。

その結果、初回面接から6か月後評価時までの体重及び腹囲変化量はいずれも有意差はなかった。一方、6か月後評価時から翌年健診までの体重及び腹囲変化量は有意な群間差がみられ、介入群はさらに減少し、対照群は増加に転じていた。以上のように、介入群のみで減量効果が翌年健診まで維持促進されていたことから、「食・生活支援ガイド」に一定の効果が期待できることが分かった。

【保健指導の質の向上に向けて】

平成25年度から第二期特定健診・特定保健指導制度が始まり、非肥満者等の特定保健指導非対象者への対応の必要性や、健診受診者に対する適切な情報提供のあり方が推奨された。また、保健指導の実施者は、対象者の望ましい行動変容を促すために、食生活、身体活動、たばこ、アルコール、ストレスといった個々のライフスタイルに関する専門知識に加え、カウンセリング技術や認知行動療法など、個々の生活習慣の改善を支援するための具体的なスキルが求められている。その中で、保健指導のレベルを標準化し、指導者間格差を是正することも、特定保健指導の効果を高めていく上で重要となる。「食・生活支援ガイド」は、おおまかな支援の流れとそのポイントを示したものであるため、特定保健指導の標準化を図る上で有用と考える。教材として、本学会ホームページからダウンロード可能であるため、多くの学会員の先生方にも実践や研究にご活用いただき、改善点などのご指摘をいただけたら幸いである。

【おわりに】

「食・生活支援ガイド」の開発の過程で、報

告者は量的研究と質的研究の2つの異なる方法論を用いて研究を進めてきた。特に、質的研究は初めての挑戦であり、価値のあるデータをつくることの難しさに直面した。しかし、データから多くのことを学ぶことができる喜びも実感できた。今後も、自身の可能性を狭めず、さまざまな対象者やテーマに関して、研究や実践に取り組んでいきたい。そのためにも、本学会での活動に積極的に参加し、学会員の先生方と交流することで、自己研鑽し、成長していきたいと思っている。

謝辞

食・生活支援ガイドの開発・試行にあたりご指導くださいました武見ゆかり先生、赤松利恵先生、足達淑子先生をはじめとする研究班員の先生方に深く御礼申し上げます。また、これまでの研究・教育活動においてご助言・ご指導くださいました多くの先生方に心より感謝申し上げます。

参考文献

- 1) 林芙美, 赤松利恵, 蛭名玲子, 他. 特定保健指導対象の職域男性における減量成功の条件とフロー—個別インタビューによる質的検討—. 日本公衆衛生雑誌. 2012; 59: 171-181.
- 2) 林芙美, 武見ゆかり, 西村節子, 他. 特定保健指導の初回面接直後における職域男性の減量への取り組みに対する態度と体重減少との関係. 栄養学雑誌. 2012; 70: 294-304.
- 3) 赤松利恵, 林芙美, 奥山恵, 他. 減量成功者が取り組んだ食行動の質的研究—特定保健指導を受診した男性勤労者の検討—. 栄養学雑誌. 2013; 71: 225-234.
- 4) 林芙美, 武見ゆかり, 赤松利恵, 他. 特定保健指導対象者の職域男性における減量の非成功要因についての検討: 個別インタビューによる質的検討. 日本健康教育学会誌. 2014; 22: 111-122.
- 5) 林芙美, 武見ゆかり, 奥山恵, 他. 特定保健指導の積極的支援における支援者用ツール「脱メタボリックシンドローム用食・生活支援ガイド」の導入とその評価. 日本健康教育学会誌. 2015; 23: 87-98.

(E-mail : hayashi.fumi@eiyo.ac.jp)